

# 継続はカなり

## ラポール上大岡 習慣化プログラム

### みんなと エクササイズ!!!

好きな種目を選び  
楽しみながら  
運動習慣をつける  
プログラム

### みんなと スポーツ!!!

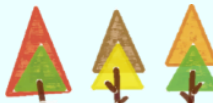
仲間と一緒に  
スポーツを  
楽しむプログラム

### 共創 プログラム

もっとやってみたい  
もっと教わりたいを  
かなえるプログラム

詳細はチラシをご覧ください

### < 週間スケジュール >

	月	水	木	金	土	日
午前			【10:30~】 水曜日のフラ フラアドバンス	【10:30~】 みんなと スポーツ!!!	【9:30~】 インクル ポッチャ	
午後1	【14:00~】 シンプル エアロビック	【14:00~】 バランスUP 体操			【13:00~】 スロー エアロビック	【13:00~】 ロービジョン ケア
					【14:00~】 アクティブ エアロビック	
午後2			【15:10~】 いすヨガ			
			【15:30~】 出張ヨガ		【15:30~】 フレッシュ エアロビック	【15:15~】 にちょうび ヨガ
			【16:10~】 昼ヨガ			
夜間			【18:15~】 夜ヨガ			

※火曜日は休館日

祝日は開催しません

4 月		
1	月	シンプル
2	火	休館日
3	水	バランスUP体操
4	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
5	金	みんスポ
6	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
7	日	
8	月	シンプル
9	火	休館日
10	水	バランスUP体操
11	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
12	金	みんスポ
13	土	
14	日	にちようヨガ
15	月	シンプル
16	火	休館日
17	水	バランスUP体操
18	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
19	金	みんスポ
20	土	スロー/アクティブ フレッシュ
21	日	
22	月	シンプル
23	火	休館日
24	水	バランスUP体操
25	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
26	金	みんスポ
27	土	
28	日	にちようヨガ ロービジョンケア
29	月	ボクシング
30	火	休館日

青色は共創プログラムです。

5 月		
1	水	バランスUP体操
2	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
3	金	体力測定会
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	休館日
8	水	バランスUP体操
9	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
10	金	みんスポ
11	土	
12	日	
13	月	シンプル
14	火	休館日
15	水	バランスUP体操
16	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
17	金	みんスポ/ボクシング
18	土	スロー/アクティブ フレッシュ
19	日	にちようヨガ
20	月	シンプル
21	火	休館日
22	水	バランスUP体操
23	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
24	金	みんスポ
25	土	
26	日	セーリング体験会 にちようヨガ/ロービジョンケア
27	月	シンプル
28	火	休館日
29	水	バランスUP体操
30	木	いすヨガ/昼ヨガ
31	金	みんスポ

6 月		
1	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
2	日	
3	月	シンプル
4	火	休館日
5	水	さわやかスポーツ バランスUP体操
6	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
7	金	みんスポ
8	土	
9	日	にちようヨガ
10	月	シンプル
11	火	休館日
12	水	バランスUP体操
13	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
14	金	みんスポ
15	土	スロー/アクティブ フレッシュ
16	日	ファミスポ(ヨガ)
17	月	シンプル
18	火	休館日
19	水	バランスUP体操
20	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
21	金	みんスポ
22	土	ボクシング
23	日	
24	月	シンプル
25	火	休館日
26	水	バランスUP体操
27	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
28	金	みんスポ
29	土	
30	日	

予定は変更になる場合があります。  
ご了承ください。